PSYCHO SANTÉ
Bien dans sa tête, bien dans son corps
n° 7
Juillet/août

Maladie
mode d'emploi

Rencontre avec **Jean Patrick CHAUVIN**, qui se veut un médecin simplement ordinaire et qui propose une « **médecine des actes** », une thérapie de meilleure écoute de soi-même pour tirer profit de la maladie et des faiblesses du corps plutôt que de les endurer.

comment profiter de la maladie ?

Thérèse Roesch : Vous parlez de "profiter" de la maladie, alors qu'on a tendance plutôt à la redouter. Qu'entendez-vous par ce terme de "profiter" ?

"Profiter" cela veut dire exploiter l'événement maladie survenant dans son existence. C'est en faire une occasion de réveil à soi, c'est en tirer une leçon de vie, une leçon de meilleure vie.
Car aucune maladie ne nous arrive par hasard.

T.R. : Pourriez-vous être plus explicite ?

Eh bien c'est considérer que la maladie n'est pas due au simple hasard d'un microbe qui passe. C'est considérer que cet événement a un sens personnel. Enfin, c'est considérer que la maladie du corps est en étroite relation avec les événements psychiques qui nous habitent.

T.R. : N'est-ce pas ce que dit déjà la médecine psychosomatique ?

Bien sûr, la médecine psychosomatique tente déjà de mettre en relation les maladies physiques avec des états psychiques (stress, colère, chagrin...).
Mais là où nous avons franchi un pas supplémentaire, c'est dans une approche un peu plus poussée de la psyché humaine décrivant une véritable biologie de la vie intérieure. Cette biologie gère à la fois nos états de conscience et nos états de bonne santé et de maladie.

Cette connaissance de l'intériorité humaine est issue de vingt années de recherche menées dans l'ordinaire de nos existences quotidiennes. Nous étions un certain nombre de gens à nous être regroupés, curieux de comprendre de quoi nous étions faits, comment nos comportements étaient déterminés, qu'est-ce qui faisait que nous répétions toujours les mêmes erreurs.
Le fruit de cette recherche a donné naissance à la Psychologie Nucléaire.

T.R. : Quel est le plus par rapport à la psychosomatique ?

En premier lieu, nous avons abouti à une hypothèse de construction de la psyché humaine ayant une double nature.

Maladie
mode d'emploi

Tout d'abord une nature répétitive, c'est-à-dire que nous répétons en permanence un scénario comportemental déterminant nos faits et gestes. Nous avons été programmés dans ce scénario à travers des traumatismes de notre passé.
Mais aussi une nature créatrice, nous offrant la possibilité d'amener des solutions nouvelles face aux impasses douloureuses de notre existence.
Je ne peux qu'évoquer rapidement ce qui a été largement développé dans un ouvrage récent exposant les découvertes de la psychologie nucléaire.
Quoiqu'il en soit les résultats de nos recherches et leur effet dans notre existence nous ont conduits à envisager une application de la psychologie nucléaire dans le domaine de la maladie et de la santé : la médecine des actes.

T.R. : Mais concrètement comment est-ce que cela fonctionne ?

Je vais prendre un exemple.
Une de mes patientes souffrait d'une déminéralisation douloureuse de la cheville, suite à un accident de varappe. Elle avait suivi pendant 6 mois différents traitements pour essayer de lutter contre cette maladie, sans grand résultat.
Non seulement sa cheville la faisait souffrir, mais de plus elle ne supportait pas cette immobilité forcée que lui imposait la maladie.
Dans un premier temps, profiter de sa maladie a été pour elle d'aller visiter toutes les modalités de repos qui lui convenaient : se mettre en quête de quel repos elle avait besoin dans ses journées (magazines, musique, mots croisés...) au lieu de s'agacer de cette immobilité forcée.
Dans un 2ème temps, parce qu'elle s'était réveillée à elle-même et qu'elle était curieuse de comprendre ce que cette maladie venait faire dans sa vie, je lui ai proposé de profiter de cet arrêt forcé pour prendre le temps de faire un bilan de sa vie, secteur par secteur. Pour cela je lui ai proposé de répondre à deux questions :

- De quoi souffrez-vous dans votre existence ?
- Quels sont vos manques ?

T.R. : Avez-vous eu des résultats ?

Oui, tout à fait. D'abord elle n'endurait plus cette immobilité forcée, et elle allait mieux sur le plan physique et psychique.
Mais de plus elle est revenue avec de vraies questions sur sa vie, en particulier sur sa vie de couple puisque c'est là qu'elle souffrait le plus.
En fait elle sentait bien qu'il fallait donner un nouvel élan à sa vie amoureuse et elle s'apprêtait à chercher cette nouvelle intensité dans des aventures extérieures. Ici un travail d'accompagnement a surtout consisté à identifier les douleurs de sa vie de couple et à chercher des solutions concrètes à ces douleurs. Et à ce jeu non seulement cette femme a progressé, mais son couple s'en est trouvé amélioré. Bien entendu sa cheville avait guéri.

T.R. : Y -a- t il un mode d'emploi pour permettre à chacun de profiter de cette opportunité que représente la maladie ?

Bien sûr ! Et le mode d'emploi est simple. Il suffit avant tout de vouloir tirer parti de la maladie, d'être curieux de ce qui nous fait tomber malade à ce moment précis de notre vie.
En effet, lorsque nous sommes malades, la première chose que nous pouvons nous demander, c'est où est-ce que cette maladie nous réveille dans notre quotidien ordinaire.
Car la maladie n'est jamais une punition, mais c'est l'occasion de grandir intérieurement, de nous améliorer en nous faisant accéder à notre nature créatrice.
La maladie est une sollicitation pour se mettre en quête d'un mieux-être, et ce mieux-être doit s'incarner dans le concret.
On peut n'avoir qu'un rhume et se "défoncer" pour en comprendre l'utilité dans sa vie et en profiter pour mieux vivre... Cette démarche est donc accessible à tout malade et pour tout type de maladie.

T.R. : Comment avez-vous été conduit en tant que médecin à prendre en compte le sens de la maladie pour pouvoir en profiter ?

Les circonstances de mon existence m'ont amené à une insatisfaction de la médecine que je pratiquais. Je m'interrogeais sur le fait que les patients présentaient des circonstances de maladie toujours identiques, qu'ils déclinaient généralement le même type de douleur. Devant ces interrogations, j'ai cherché à mieux les soulager.
J'étais simplement face à une limite de mes compétences de médecin, limite douloureuse. J'ai d'abord multiplié les formations pensant que cela suffirait à tout résoudre. Et puis, du fait d'épreuves dans ma propre existence d'homme et de médecin, je me suis retrouvé en situation de chercher des solutions à mes propres douleurs.
Ceci m'a conduit à un travail personnel, d'abord en psychanalyse

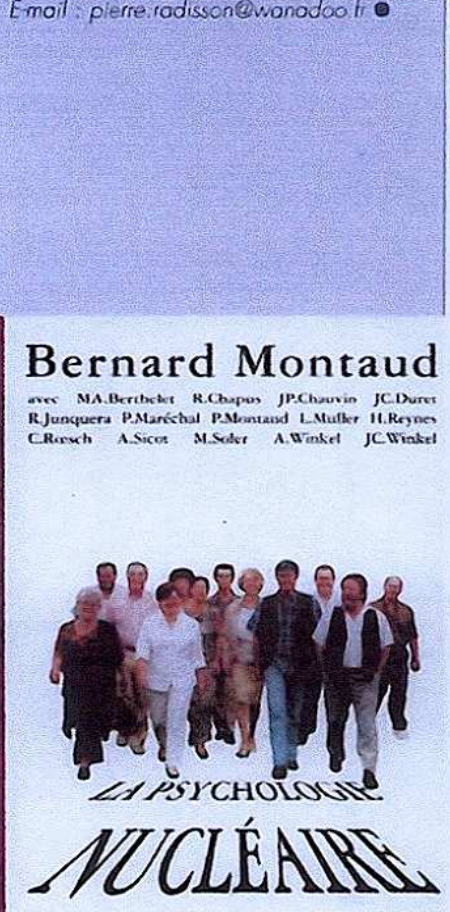
verbale puis, ensuite dans le cadre de ce qui était à l'origine de la psychologie nucléaire.
J'ai entrepris une psychanalyse corporelle me révélant à la fois combien ma personnalité était construite de façon précise, mais aussi combien le corps humain recelait une réelle intelligence.
C'est cette connaissance de moi-même qui m'a d'abord permis de remettre ma vie en ordre, puis d'exalter cette connaissance dans une nouvelle médecine.

T.R. : La Médecine des Actes apporte donc, en quelque sorte, un nouvel angle de vue sur la santé et la maladie ? Comment considérez-vous alors la prise de médicaments ?

La médecine des actes apporte plus qu'un nouvel angle de vue, elle donne une nouvelle dimension à la médecine car, non seulement elle prend totalement en compte la notion que, lorsqu'un organe est malade, c'est en fait l'homme tout entier qui est malade, qui souffre.
Mais de plus, cette médecine propose des solutions personnelles précises et concrètes dans toute situation de maladie. Cette médecine tient compte aussi de la personnalité unique de chacun.
Alors, pour le médecin des actes, il y a 2 axes :
• Tout d'abord l'identification et le diagnostic précis de la maladie, suivi de la prescription de médicaments soulageant et rééquilibrant le corps.
• Puis l'identification et le diagnostic précis de la biologie psychique inconsciente conduisant à la maladie, accompagnés d'actes rééquilibrant la vie du patient.
Regardez autour de vous : la demande d'examens complémentaires est croissante pour une exploration médicale de plus en plus pointue. Il y a une réelle attente, un réel besoin de comprendre le sens de nos maux car en fait, c'est seulement l'absence de sens qui rend la maladie douloureuse pour l'homme. Cela ne remet absolument pas en cause tous les progrès thérapeutiques, tous les progrès de la science pour soigner le corps de l'homme. Les médicaments permettent certes de faire disparaître les symptômes douloureux du corps, mais ils ne sont d'aucun secours sur la douleur d'existence de l'être malade. Il faut leur rajouter le questionnement personnel.
La médecine actuelle ne fait selon moi qu'une partie de son travail, c'est pourquoi il existe maintenant de nouveaux courants médicaux qui voient le jour comme la médecine des actes.
Mais c'est au malade et au médecin de se situer ensemble, pour aller ensemble dans le sens de profiter de la maladie plutôt que de se contenter de la seule prise de médicaments et de la suppression des symptômes physique. Car, au bout du compte, de quoi est-on guéri, de quoi est-on soulagé réellement, quand on n'a pas su tirer une leçon pour améliorer sa vie ? "Profiter" de sa maladie... m'amène à considérer que chaque petite douleur d'existence est une invitation à la prise en compte responsable de sa vie, que chaque maladie est peut-être simplement une invitation à donner du sens à la vie. ●

À SAVOIR...

La formation à la médecine des actes est proposée dans le cadre de la **FMPN** *(formation médicale et para médicale à la psychologie nucléaire).*
La **FMPN** *propose également d'autres formations, en particulier à la psychanalyse corporelle, à l'accompagnement des naissants, à l'accompagnement des mourants et à la psychothérapie des actes.*
Renseignements : FMPN Les Grandes Bruyères
F 38121 CHONAS L'AMBALLAN
Tél : 06 11 44 83 39
E-mail : pierre.radisson@wanadoo.fr ●


Bernard Montaud
avec M.A.Berthelet R.Chapus J.P.Chauvin J.C.Duret R.Junquera P.Maréchal P.Montaud L.Muller H.Reynes C.Roesch A.Sicot M.Soler A.Winkel J.C.Winkel
LA PSYCHOLOGIE
NUCLÉAIRE

La psychologie Nucléaire – un accompagnement du Vivant de Bernard Montaud et coll. Édition Edit'As, www.editas.fr